



## 曼达拉瓦公主向莲师祈愿文

亲爱的朋友，

一如往常，我希望借此消息祝福大家平安、健康与快乐。包含这次及接下来的几次莲师日，我想和大家分享由我们的翻译团队“拉瑟.洛扎瓦”（Lhasey Lotsawa）收录的几篇重要莲师祈请文。第一篇是由莲师的主要明妃之一，印度曼达拉瓦公主所作，这篇优美的作品在字里行间内流溢着极大的虔敬心，希望能为你的修持带来一些虔敬力。

༄༅། །ལྷ་ལྷམ་མཚུ་ར་བའི་གསོལ་འདེབས་བཞུགས་སོ། །

## 曼达拉娃祈请文

ཨམ་རྟོ། མཚར་སྤྱག་ཡིད་འོང་བྱེད་ཚུང་སྤྱལ་པའི་སྐྱུ། །  
**emaho tsar duk yi ong khyeu chung trülpé ku**  
暖玛吽！俊美善妙童子身。

གསལ་འཚར་སྤྱན་སྤྱག་གཟི་བརྗིད་འབར་བའི་སྐྱུ། །  
**sel tser lhünduk ziji barwé ku**  
耀眼吉祥极灿然。

མཚན་དང་དཔེ་བྱད་མཛོས་པའི་དྲ་བ་ལ། །  
**tsen dang pejé dzepé drawa la**  
含摄大小庄严相—

ལྷ་བས་མི་ངོམས་ཙོ་རྒྱན་སྤྱལ་པའི་སྐྱུར། །  
**tawé mi ngom orgyen trülpé kur**  
邬金！汝之化身永无倦。

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷགས་རྗེའི་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས། །  
**sölwa dep so tukjé chen gyi zik**  
祈请悲心垂视我。

འཁོར་བའི་སྤྱག་བསྐྱེད་འདི་ལས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ། །  
**khorwé dukngel di lé drel du söl**  
带我解脱轮回苦！

ཚངས་པའི་གསུང་དབྱངས་རྩོ་རྗེའི་སྐྱུ་དབྱངས་ཀྱིས། །  
**tsangpé sung yang dorjé luyang kyi**  
圣音悠扬金刚歌。

ཟབ་གསལ་ཚོས་གྱི་སྐྱེ་ལ་དབྱངས་སྟོན་པ།  
**zapsel chö kyi dra la yang nyenpa**  
深明法音抚慰叹。

ཉན་པས་མི་ངོམས་ཨོ་རྒྱན་སྐྱེ་པའི་གསུངས།  
**nyenpé mi ngom orgyen trülpé sung**  
邬金！汝之言语永无倦。

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷགས་རྗེའི་སྐྱེ་གྱིས་གཟིགས།  
**sölwa dep so tukjé chen gyi zik**  
祈请悲心垂视我。

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདི་ལས་བསྐྱེལ་དུ་གསོལ།  
**khorwé dukngel di lé drel du söl**  
带我解脱轮回苦！

འགོ་དྲུག་འཁོར་བའི་གནས་ནས་འདྲེན་མཛད་པའི།  
**dro druk khorwé né né dren dzepé**  
引导六道脱轮回。

ལྷགས་རྗེ་རྒྱན་ཆད་མེད་པའི་སྐྱེན་སྣ་རུ།  
**tukjé gyünché mepé chen nga ru**  
智慧之眼恒怀悲。

བཟོ་བས་མི་ངོམས་ཨོ་རྒྱན་སྐྱེ་པའི་ལྷགས།  
**tawé mi ngom orgyen trülpé tuk**  
邬金！汝之心意永无倦。

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ལྷགས་རྗེའི་སྐྱེ་གྱིས་གཟིགས།  
**sölwa dep so tukjé chen gyi zik**  
祈请悲心垂视我。

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདི་ལས་བསྐྱེལ་དུ་གསོལ།  
**khorwé dukngel di lé drel du söl**  
带我解脱轮回苦！

སུ་རིང་སུ་རཔ་པ་ཡུལ་བཟང་ན་ཡང་། །  
**su ring su rap payül zang na yang**  
故国再大再古老 ·

གངན་དུ་མི་རྟག་དྲི་ཟེའི་གྲོང་ཁྱེར་འདྲ། །  
**tendu mi tak drizé drongkhyer dra**  
海市蜃楼无常存 ·

བདག་ཉིད་འཆི་བའི་ནངས་པར་པ་ཡུལ་མེད། །  
**daknyi chiwé nangpar payül mé**  
死时故国终须抛——

གངན་གྱི་པ་ཡུལ་ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ། །  
**ten gyi payül orgyen rinpoché**  
邬金仁波切！吾真故国唯有您！

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་སྤྲུགས་རྗེའི་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས། །  
**sölwa dep so tukjé chen gyi zik**  
祈请悲心垂视我 ·

འཁོར་བའི་སྤྱད་བསྐྱལ་འདི་ལས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ། །  
**khorwé dukngel di lé drel du söl**  
带我解脱轮回苦！

རིན་ཆེན་གཞུང་ཡས་ཁང་པ་བཟང་ན་ཡང་། །  
**rinchen zhelyé khangpa zang na yang**  
城堡家宅再宏伟 ·

གངན་དུ་སྒོད་པའི་དབང་མེད་ཚུ་བུར་འདྲ། །  
**tendu döpe wangmé chubur dra**  
欲灭泡沫无常住 ·

བདག་ཉིད་འཆི་བའི་ནངས་པར་གནས་ཁང་མེད། །  
**daknyi chiwé nangpar né khangmé**  
死时家宅终须抛——

གཏན་གྱི་གནས་ཁང་ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ།  
**ten gyi né khang orgyen rinpoché**  
邬金仁波切！吾真家宅唯有您！

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཐུགས་རྗེའི་སྐྱུན་གྱིས་གཟིགས།  
**sölwa dep so tukjé chen gyi zik**  
祈请悲心垂视我。

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདི་ལས་བསྐྱེལ་དུ་གསོལ།  
**khorwé dukngel di lé drel du söl**  
带我解脱轮回苦！

ཟས་རོར་ལོངས་སྤོང་ཕུན་སུམ་ཚོགས་ན་ཡང་།  
**zé nor longchö pün sum tsok na yang**  
食财受用再丰裕。

གཏན་དུ་མི་ཉག་སྐྱེ་ཁའི་ཟེལ་བ་འདྲ།  
**tendu mi tak tsa khé zilpa dra**  
草尖露珠无常在。

བདག་ཉིད་འཆི་བའི་ནངས་པར་འཁྱེར་དབང་མེད།  
**daknyi chiwé nangpar khyer wangmé**  
死时一物带不走——

གཏན་གྱི་ནོར་སྐལ་ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ།  
**ten gyi norkel orgyen rinpoché**  
邬金仁波切！吾真承继唯有您！

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཐུགས་རྗེའི་སྐྱུན་གྱིས་གཟིགས།  
**sölwa dep so tukjé chen gyi zik**  
祈请悲心垂视我。

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདི་ལས་བསྐྱེལ་དུ་གསོལ།  
**khorwé dukngel di lé drel du söl**  
带我解脱轮回苦！

ཕ་དང་ཕུ་བོ་སྐྱུན་ལྷན་བཟང་ན་ཡང་། །  
**pa dang puwo pünda zang na yang**  
父母手足再美好 ·

གཏན་དུ་མི་རྟག་ནམ་མཁའི་སྒྲིན་དང་འདྲ། །  
**tendu mi tak namkhé trin dang dra**  
空中云朵无常伴 ·

བདག་ཉིད་འཆི་བའི་ནངས་པར་ཕ་སྐྱུན་མེད། །  
**daknyi chiwé nangpar pa pünmé**  
死时亲人终须抛——

གཏན་གྱི་ཕ་སྐྱུན་ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ། །  
**ten gyi pa pün orgyen rinpoché**  
邬金仁波切！吾真亲人唯有您！

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་སྐྱུགས་རྗེའི་སྐྱུན་གྱིས་གཟིགས། །  
**sölwa dep so tukjé chen gyi zik**  
祈请悲心垂视我 ·

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བཟང་འདི་ལས་བསྐྱུལ་དུ་གསོལ། །  
**khorwé dukngel di lé drel du söl**  
带我解脱轮回苦！

གྲོགས་སམ་གཏན་གྲོགས་མངའ་ཐང་བཟང་ན་ཡང་། །  
**drok sam tendrok ngatang zang na yang**  
朋友伴侣再坚实 ·

གཏན་དུ་མི་འཁྲོལ་ངལ་བསོའི་སྟེགས་དང་འདྲ། །  
**tendu mi khyöl ngelsö tek dang dra**  
暂时安所无常存 ·

བདག་ཉིད་འཆི་བའི་ནངས་པར་སྐྱོ་གྲོགས་མེད། །  
**daknyi chiwé nangpar kyo drokmé**  
死时朋友不济事——

གཏན་གྱི་སྐྱོ་གྲགས་ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ། །  
**ten gyi kyo drok orgyen rinpoché**  
邬金仁波切！吾真朋友唯有您！

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཐུགས་རྗེའི་སྐུན་གྱིས་གཟིགས། །  
**sölwa dep so tukjé chen gyi zik**  
祈请悲心垂视我。

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདི་ལས་བསྐྱེལ་དུ་གསོལ། །  
**khorwé dukngel di lé drel du söl**  
带我解脱轮回苦！

ཚོ་འདིར་དཔལ་འབྱོར་སྟན་གྲགས་འཛོམས་ན་ཡང་། །  
**tsé dir peljor nyendrak dzom na yang**  
此生名利诚可贵。

གཏན་དུ་མི་ཉྱལ་ནམ་མཁའི་འབྲུག་རྒྱུད་འདྲ། །  
**tendu mi tak namkhé druk ké dra**  
如雷之鸣无常在。

བདག་ཉིད་འཆི་བའི་ནངས་པར་སྟན་གྲགས་མེད། །  
**daknyi chiwé nangpar nyendrak mé**  
死时名声无用处——

གཏན་གྱི་སྐུན་གྲགས་ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ། །  
**ten gyi nyendrak orgyen rinpoché**  
邬金仁波切！吾真名声唯有您！

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཐུགས་རྗེའི་སྐུན་གྱིས་གཟིགས། །  
**sölwa dep so tukjé chen gyi zik**  
祈请悲心垂视我。

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདི་ལས་བསྐྱེལ་དུ་གསོལ། །  
**khorwé dukngel di lé drel du söl**  
带我解脱轮回苦！

ཚེ་འདིར་མཁས་དྲེགས་དབང་ཆེར་ལྷན་ན་ཡང་། །  
**tsé dir khé drek wangcher den na yang**  
博学傲气具大势，

གཏན་དུ་མི་རྟག་ནམ་མཁའི་འབྲུག་སྐད་འདྲ། །  
**tendu mi tak namkhé druk ké dra**  
如雷之鸣无常在，

ཤི་ནས་དམྱལ་བར་མཁས་དྲེགས་ངོམས་ས་མེད། །  
**shi né nyelwar khé drek ngom samé**  
才气地狱无用武—

གཏན་གྱི་རྒྱབ་རྟེན་ཨོ་རྒྱན་རིན་པོ་ཆེ། །  
**ten gyi gyap ten orgyen rinpoché**  
邬金仁波切！吾真支柱唯有您！

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་སྤྲུགས་རྗེའི་སྤྱན་གྱིས་གཟིགས། །  
**sölwa dep so tukjé chen gyi zik**  
祈请悲心垂视我，

འཁོར་བའི་སྤྲུག་བཟུལ་འདི་ལས་བསྐྱལ་དུ་གསོལ། །  
**khorwé dukngel di lé drel du söl**  
带我解脱轮回苦！

ཚེ་འདིའི་གནས་ལྷགས་འཇིག་རྟེན་བྱ་བས་གཡེང་། །  
**tsé di neluk jikten jawé yeng**  
心随此生俗务转，

ཆགས་སྣང་དབང་གིས་སྤྲུག་བཟུལ་འདམ་དུ་བྱིང་། །  
**chakdang wang gi dukngel dam du jing**  
流转贪嗔陷苦难，

ལས་ངན་བསགས་བའི་ལུས་ངན་འདི་འདྲ་སྤངས། །  
**lé ngen sakké lü ngen dindra lang**  
如斯罪累积恶身—



ཐུགས་རྗེས་གཟིགས་ཤིག་ཨོ་རློན་རིན་པོ་ཆེ། །

**tukjé zik shik orgyen rinpoché**

邬金仁波切！悲心垂视我！

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཐུགས་རྗེའི་སྐུན་གྱིས་གཟིགས། །

**sölwa dep so tukjé chen gyi zik**

祈请悲心垂视我。

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདི་ལས་བསྐྱེལ་དུ་གསོལ། །

**khorwé dukngel di lé drel du söl**

带我解脱轮回苦！

འདི་ནས་བཟུང་སྟེ་ཆོ་རབས་ཐམས་ཅད་དུ། །

**di né zung té tserap tamché du**

从今以后至来生。

རིག་འཛིན་ཁྱེད་གྱི་ཐུགས་རྗེས་གཟུང་དུ་གསོལ། །

**rikdzin khyé kyi tukjé zung du söl**

持明，祈请悲心护佑我！

འདྲེན་མཚོག་ཁྱེད་གྱི་ཐུགས་རྗེས་བཟུང་ནས་ཀྱང་། །

**dren chok khyé kyi tukjé zung né kyang**

给予最大之引导。

རྟོ་རྗེ་ཐེག་པའི་ལམ་མཚོག་བསྟན་དུ་གསོལ། །

**dorjé tekpé lam chok ten du söl**

演示最胜金刚道！

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཐུགས་རྗེའི་སྐུན་གྱིས་གཟིགས། །

**sölwa dep so tukjé chen gyi zik**

祈请悲心垂视我。

འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་འདི་ལས་བསྐྱེལ་དུ་གསོལ། །

**khorwé dukngel di lé drel du söl**

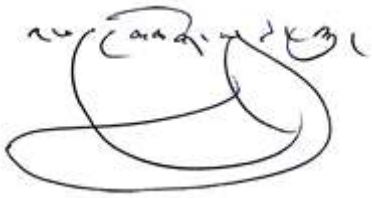
带我解脱轮回苦！

འདི་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་ལ་ལྷ་ལྷམ་མཇུ་ར་བས་གདུང་བྱུགས་ཀྱིས་གསོལ་བ་བཏབ་བའོ། །།  
曼达拉娃公主以热切的虔敬心向伟大的上师祈愿。

愿你的修持在这充满挑战的时代，能为你和他人带来力量。

献上我所有的爱与祝福，

愿诸吉祥！



帕秋仁波切

本祈愿文由“拉瑟.洛扎瓦”（Lhasey Lotsawa）翻译出版。

<https://lhaseylotsawa.org/library/princess-mandarava-prayer>